

## Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan:

### *Literatur Review*

Lisda Handayani

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Sari Mulia

\*correspondence author: \*Telepon: 05 11-32681 05, Fax:0511-3270134,

E-mail: [lisdada.sm@gmail.com](mailto:lisdada.sm@gmail.com)

DOI : [10.33859/dksm.v12i1.721](https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.721)

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Nyeri hebat dan kontinyu akibat kontraksi selama persalinan dapat menimbulkan perubahan fisiologis tubuh yang bermakna seperti kenaikan curah jantung, kenaikan tekanan darah, kenaikan metabolisme dan konsumsi oksigen. Ketakutan memperbesar rasa nyeri.

**Tujuan:** Untuk mengetahui terapi komplementer apa saja yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan

**Metode:** Penelitian literature review dengan pendekatan deskriptif. penelitian dilakukan dengan melakukan review pada 10 jurnal yang telah ditelaah dari 788 jurnal yang didapatkan baik jurnal nasional maupun internasional.

**Hasil:** Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa telah banyak dilakukan penelitian mengenai terapi komplementer yang dapat mengurangi nyeri persalinan, diantaranya: Metode AIR (Akui, Ijinkan dan Rasakan), efektif untuk menurunkan nyeri persalinan kala I; Penerapan Lingkungan Persalinan, salah satunya adalah aromaterapi dimana berdasarkan penelitian terdapat pengaruh aromaterapi minyak atsiri bunga mawar terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif; massage punggung digunakan untuk membantu relaksasi dan menurunkan nyeri melalui peningkatan aliran darah Refleksi, dapat menurunkan intensitas nyeri, lama persalinan dan tingkat kecemasan; Hypnobirthing, dengan memungkinkan konsentrasi terfokus dan relaksasi; Akupresure dan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), dapat digunakan untuk manajemen lama dan intensitas nyeri persalinan sehingga meningkatkan rasa nyaman pada ibu

**Simpulan:** Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa telah banyak dilakukan penelitian mengenai terapi komplementer yang dapat mengurangi nyeri persalinan, diantaranya: Metode AIR (Akui, Ijinkan dan Rasakan), Penerapan Lingkungan Persalinan, massage punggung, Refleksi, Hypnobirthing Akupresure dan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS).

**Key word:** komplementer, nyeri persalinan, persalinan

## **Complementary In Overcoming Labor Pain: Literature Review**

### **Abstract**

**Background:** Severe and continuous pain triggered by contractions during labor can cause significant physiological changes such as an increase in cardiac output, blood pressure, metabolism and oxygen consumption.

**Objective:** To find out what complementary therapies can be done to overcome labor pain

**Methods:** Literature review research with a descriptive approach. The research was conducted by reviewing 10 journals that have been reviewed from 788 journals obtained from both national and international journals.

**Results:** Based on the research, it was found that many studies have been conducted on complementary therapies that can reduce labor pain, including: the AIR (Acknowledge, Allow and Feel) method, which is effective for reducing labor pain in the first stage; the application of the delivery environment, one of which is aromatherapy where based on research, there is an effect of aromatherapy of rose essential oil on decreasing the intensity of labor pain in the active phase I back massage used to help relax and reduce pain through increased blood flow. Reflection can reduce pain intensity, length of labor and anxiety levels; hypnobirthing, by allowing focused concentration and relaxation; Acupressure and Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), can be used to manage the duration and intensity of labor pain so as to increase comfort for the mother.

**Conclusion:** Based on the research, it was found that there have been many researches on complementary therapies that can reduce labor pain, including: the AIR Method (Acknowledge, Allow and Feel), Application of the Delivery Environment, back massage, Reflexology, Hypnobirthing Acupressure and Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS).

**Key words:** complementary, labor pain, labor

## **PENDAHULUAN**

Nyeri dalam persalinan adalah suatu hal yang fisiologis akibat kontraksi otot rahim. Namun, rasa nyeri, cemas, takut, dan tegang selama proses persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin, steroid dan adrenalin (Judha, 2016). Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga

terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen keuterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak.

Lamanya persalinan menyebabkan rasa nyeri yang dialami lebih lama sehingga resiko yang dialami seperti keletihan akan lebih besar mengakibatkan pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut bahkan panik. Hal tersebut

menunjukkan bahwa pada primipara partus lama dan kematian bayi mempunyai resiko yang lebih besar dibandingkan pada multipara. Mengingat hal tersebut bahwa manajemen nyeri persalinan perlu diperhatikan bagi petugas kesehatan terutama bidan untuk mengurangi risiko kematian ibu dan bayi (Vitriani, Lailiyana, & Kasmenita, 2017). Semakin lama persalinan, kontaksi akan semakin sering dengan durasi yang lama dan relaksasi akan semakin memendek dimana berdasarkan hasil penelitian peneliti sebelumnya, diketahui bahwa besar pembukaan serviks nyeri persalinan yang akan dirasakan ibu semakin meningkat yaitu pada pembukaan 4-6 cm ibu masih merasakan nyeri sedang yang kemudian akan meningkat menjadi nyeri nyeri hebat bahkan sangat hebat ketika memasuki pembukaan 6-9 cm (Handayani, 20017).

Dewasa ini telah banyak metode komplementer yang dikembangkan guna menjadi alternative pilihan dalam mengatasi nyeri yang dirasakan ibu, sehingga dalam penelitian ini, peneliti tertarik meneliti

komplementer yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri persalinan.

### **Bahan Dan Metode**

Penelitian ini menggunakan literature review dengan pendekatan deskriptif, dimana peneliti telah melakukan pencarian menggunakan google scholar dan mendapatkan 788 jurnal baik dalam dan luar negeri dengan menggunakan *key word* ‘komplementer dan nyeri persalinan’, ‘*complementer and labor pain*’, kemudian judul disaring kembali sesuai dengan tahun 2015-2020, judul di screening kembali untuk melihat relevansinya dengan penelitian dan syarat-syarat yang telah ditentukan oleh peneliti seperti bukan hasil rivew, dan dapat diakses. akhirnya didapatkan 10 jurnal yang relevan dengan judul penelitian

### **Hasil Dan Pembahasan**

Nyeri persalinan disebabkan adanya regangan segmen bawah rahim dan serviks serta adanya ischemia otot Rahim. Adapun metode atau komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan antara lain:

## 1. Metode AIR (Akui, Ijinkan dan Rasakan)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Purnamasari dan Anggeraeni (2019) dengan judul efektifitas implementasi Teknik relaksasi dengan metode AIR menurunkan nyeri persalinan didapatkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok atau yang berarti pemberian intervensi teknik relaksasi metode AIR (Akui, Ijinkan dan Rasakan) efektif untuk menurunkan nyeri persalinan kala I.

Teknik relaksasi metode AIR (Akui, Ijinkan,Rasakan) merupakan pengembangan model terapi relaksasi dan imajinasi terbimbing. Secara umum teknik untuk mengatasi nyeri persalinan ini adalah dengan membimbing ibu bersalin untuk menerima kondisi yang dialaminya. Ibu yang pertama kali mengalami persalinan normal, cenderung mengalami kecemasan yang berat karena rasa sakit akibat persalinan yang dialami.

Teknik relaksasi metode AIR dilakukan oleh bidan / tenaga kesehatan yang berperan sebagai penolong persalinan. Pada tahap awal, penolong persalinan mencoba

untuk membimbing ibu inpartu untuk mulai **menerima** kondisi persalinan yang akan dialaminya. Dalam teknik ini, religuitas memiliki peran penting. Ibu inpartu sesuai dengan agama dan kepercayaannya diajak untuk menerima kondisi yang terjadi. Ibu inpartu dibimbing untuk bisa yakin bahwa rasa sakit adalah hal yang wajar dirasakan oleh ibu hamil. Rasa sakit yang dialami selama proses persalinan merupakan bukti dari sayang seorang ibu atas bayi yang akan dilahirkan dan sebagai rasa syukur kepada Sang Pencipta karena sudah diberikan bayi. Ibu inpartu dibimbing untuk mencoba mengungkapkan setiap kesalahan yang pernah dilakukan dan memohon maaf kepada Sang Pencipta atas kesalahan yang telah dilakukan. Ibu inpartu diajak untuk berserah diri atas kondisi yang sedang dihadapinya. Dalam tahap ini, penolong persalinan mencoba untuk masuk dalam “gap duration”. Ibu inpartu yang mengalami kecemasan dan nyeri akibat persalinan diakibatkan adanya perjalanan impuls kepada otak manusia. Kecemasan muncul akibat keterlambatan otak untuk bereaksi atau

merespon impuls yang dikirimkan. Saat ibu inpartu berfokus pada sakit dan cemas akibat persalinan yang akan dialami, maka pada saat inilah gap duration terjadi. Penolong persalinan harus mengetahui saat gap duration terjadi karena pada saat gap duration terjadi penolong persalinan mampu memasukkan kalimat-kalimat perintah yang disebut sebagai afirmasi sehingga ibu inpartu akan masuk ke pikiran bawah sadar dan mengikuti apapun yang diperintahkan oleh penolong persalinan.

Setelah ibu inpartu mau mengungkapkan semua kesalahan yang telah dilakukan, selanjutnya penolong persalinan masuk ke tahap berikutnya yaitu **Ijinkan**. Dalam tahap ini penolong persalinan mencoba untuk melakukan deepening pada ibu inpartu. Deepening merupakan suatu teknik untuk memasuki kondisi rileks yang lebih dalam lagi dengan memberikan suatu sentuhan imajinasi. Konsep dasar dari deepening ini adalah membimbing ibu inpartu untuk berimajinasi tentang sesuatu hal yang positif semisal ibu inpartu nantinya akan merasakan menggendong bayi yang ada dalam perutnya.

Tahap terakhir dari teknik relaksasi AIR adalah Rasakan. Ibu inpartu diajak oleh penolong persalinan untuk merasakan nyeri persalinan yang dialami. Ibu inpartu diberikan sugesti bahwa rasa nyeri persalinan adalah wajar jika dialami ibu bersalin normal. Ibu inpartu juga diberikan sugesti bahwa tidak semua wanita mampu untuk menjalani persalinan normal. Ibu inpartu juga disampaikan bahwa dengan menjalani persalinan normal, maka bayi yang akan dilahirkan diajarkan untuk berusaha keluar dari rahim dan ini merupakan tahapan penting untuk memicu respon bayi untuk segera berusaha mengoptimalkan organ tubuh yang dimiliki dengan harapan nantinya bayi akan terbebas dari resiko gangguan penyakit akibat kurang aktivitas.

Metode AIR merupakan pengembangan dari teknik relaksasi penghilang nyeri yang telah ada sebelumnya. Untuk bisa melakukan hal ini seorang penolong persalinan harus belajar mengenai teknik komunikasi guna melakukan afirmasi kepada ibu inpartu. Mengikuti kegiatan pelatihan tentang teknik

relaksasi adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan tenaga kesehatan yang memposisikan dirinya sebagai penolong persalinan

## 2. Penerapan Lingkungan Persalinan

Penerapan lingkungan yang dimaksudkan disini adalah dengan terapi komplementer berupa aromaterapi, music dan relaksasi dimana berdasarkan penelitian Suryani dan Yulaikah (2018) diketahui bahwa intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada kelompok eksperimen sebagian besar merasakan nyeri persalinan pada tingkat nyeri sedang, sebesar 85 % sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas (55 %) responden merasakan nyeri persalinan pada tingkat nyeri berat.

Musik bisa digunakan sebagai upaya untuk meminimalkan nyeri persalinan. Musik dapat memberikan energi dan membawa perintah melalui irama, sehingga musik dengan tempo yang tepat membantu wanita mengatur pernafasannya

Pemberian aromaterapi pada ibu bersalin mampu mengeluarkan neuromodulator yaitu endorphin dan enkafalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang sehingga dapat mempengaruhi intensitas nyeri persalinan. (Karlina S. dkk, 2014). Penelitian Pratiwi R. dkk. (2012) menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan Teknik pernafasan menggunakan aromaterapi lavender terhadap intensitas skala nyeri dan berkurangnya nyeri pada ibu post *section caesarea*. Senada dengan pernyataan tersebut penelitian Utami R. & Nurul M. (2013) telah membuktikan bahwa metode paling efektif untuk mengurangi intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan normal primigravida adalah dengan memberikan dua puluh menit aromaterapi *rose effleurage*.

## 3. Massage Punggung

Sentuhan merupakan metode yang digunakan secara umum dalam persalinan untuk membantu mengurangi rasa nyeri. Hal ini diyakini dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin, mengurangi produksi

hormon *catecholamine*, dan merangsang hasil dari serabut saraf afferent dalam memblokir transmisi rangsang nyeri (*gate control theory*), sehingga membantu mengurangi nyeri persalinan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2017) Dari 21 orang responden ada pengurangan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang dan nyeri ringan. Sebelum dilakukan tehnik (57,1%) menjadi 1 responden (4, 8%) yang mengalami nyeri berat setelah dilakukan tehnik masase. Ini menunjukkan tehnik masase cukup efektif untuk mengurangi nyeri persalinan Secara statistik didapatkan  $p = 0,000$ , yang berarti ada pengaruh masase punggung terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Begitu juga dengan hasil penelitian Aryani (2015) didapatkan ibu bersalin yang dimasasepunggung memiliki intensitas nyeri lebih rendah 29,62 poin dari pada ibu yang tidak di masase, nilai  $p = 0,001$  yang berarti ada pengaruh masase pada punggung terhadap intensitas nyeri dan kadar endorkrin ibu bersalin kala I persalinan normal.

#### 4. Refleksi

Refleksi, dilakukan sentuhan yang dapat menekan impuls nyeri. Stimulasi yang diberikan dikaki mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan mengaktifkan respon dari mekanisme gerbang control an menstimulasi anti nyeri karena banyaknya ujung saraf yang ada dikaki yang berkorelasi dengan titik akupuntur. saat dirangsang titik-titik ini memicu pelepasan hormone endorphin dan bahan kimia endogen lainnya (Hunjani dkk. 2014).

Berdasarkan penelitian Hanjani dkk (2013) dengan judul *The effect of foot reflexology on anxiety, pain, and outcomes of the labor in primigravida women*, diketahui bahwa tehnik refleksi dapat menurunkan intensitas nyeri, lama persallinan dan tingkat kecemasan dengan nilai  $p < 0,001$ . pijat refleksi dikatakan dapat mengurangi kecemasan dan stress, dimana mekanisme kerja dari refleksi adalah memberikan perubahan fisiologi lokal maupun sistemik, melonggarkan otot, membuat sirkulasi darah lebih baik sehingga menciptakan rasa nyaman sehingga

mengurangi gejala stress ataupun cemas. selain itu refleksi juga dikatakan menghasilkan hormone endorphin dan enkephalins yang merupakan obat penghilang rasa sakit alami tubuh yang dapat meningkatkan mood ibu.

### 5. Hypnobirthing

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2019) dkk dengan judul Pengaruh hypnobirthing terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Labuang Baji Makassar diketahui bahwa Intensitas nyeri pada ibu bersalin normal sebelum diberikan *hypnobirthing* rata-rata  $6,50 \pm 0,76$  dan setelah diberikan *hypnobirthing* rata-rata  $4,50 \pm 1,50$ . Ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Labuang Baji Makassar ( $p=0,000$ ). Salah satu penyebab dari nyeri adalah *iskemia* otot uteri yaitu penurunan aliran darah sehingga oksigen lokal mengalami deficit akibat kontraksi arteri miometrium. Hipnosis bekerja dengan baik dengan amigdala dan hipotalamus, untuk mengubah respon stres. Hipnosis

memungkinkan konsentrasi terfokus dan relaksasi, sehingga terjadi peningkatan oksigen ke seluruh sel-sel tubuh. Peningkatan oksigen memiliki pengaruh besar pada penurunan respon otonom pasien terhadap stres. Mengisi sel dengan oksigen melalui hipnosis mengurangi rasa nyeri seperti peregangan sel otot meningkatkan aliran darah (yaitu oksigen) dan mengurangi rasa nyeri *Hypnobirthing* ini tidak memiliki potensi efek samping terhadap bayi mampu menghadirkan rasa nyaman, rileks dan aman menjelang kelahiran, membuat ibu mampu mengontrol sensasi rasa nyeri pada saat kontraksi uterus, persiapan *hypnobirthing* bermanfaat bagi semua keluarga, termasuk mereka yang karena memang mengalami suatu keadaan khusus, berada dalam kategori resiko tinggi jika persalinan mereka berlangsung tidak seperti yang diharapkan Temuan - temuan yang signifikan dari percobaan klinis tentang pendekatan-pendekatan hipnotis untuk penanggulangan rasa nyeri, dan menyatakan bahwa hipnosis lebih efektif dari pada pengobatan placebo

### 6. Akupresure

Berdasarkan penelitian Mustafida & Mukhoirotin (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur pada dua kelompok intervensi terhadap intensitas nyeri persalinan dengan nilai  $p=0,000$  ( $P < \alpha$ ) dimana dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan control group desain sebanyak 22 responden. penelitian dilakukan untuk melihat pengaruh kombinasi titik BL32 dan LI4, titik BL 32 dan Sp6 untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan dan diketahui bahwa kombinasi tersebut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan sehingga dapat digunakan sebagai alternative intervensi non farmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa akupresur kombinasi pada titik-titik tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan. Massage atau penekanan pada titik LI4 (*Hegu*) dan titik SP6 (*Sanyinjiao*) dapat digunakan untuk manajemen lama dan intensitas nyeri persalinan sehingga meningkatkan rasa nyaman pada ibu. Selain itu akupresur pada titik *sanyinjiao* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan

kala I fase aktif, dan dapat dijadikan alternatif tindakan untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan (Mustafida dkk, 2020).

Penelitian lain dengan rancangan *Quasy eksperimen* menunjukkan tingkat nyeri kala I pada ibu bersalin sebelum dilakukan akupresur adalah 6,00, SD 1,219 dan setelah diberikan akupresur adalah 5,05 SD 1,218, disimpulkan ada pengaruh akupresur terhadap tingkat nyeri persalinan ( $p\text{-value}=0,000$ ). Penerapan akupresur titik Lo4 (*he kuk*) dan *thai cong* dapat

mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin Kala I fase aktif pada pembukaan 4-6. Akupresur diketahui dapat menurunkan nyeri persalinan dengan merangsang titik Lo4 (*he kuk*) dan *thai cong*, titik Lo4 (*he kuk*) dilakukan penekanan di antara ibu jari dan telunjuk pada bagian distal lipatan kedua jari dan arah gerakan melawan gerakan jarum jam. Sedangkan titik tekan *thai cong* dilakukan pada lipatan antara ibu jari dan telunjuk pada kaki. Titik tekan tersebut akan mentransmisi serabut syaraf besar ke *formatio reticularis*, *thalamus* dan sistem limbik sehingga dapat melepaskan

endorphin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Nyeri persalinan yang tidak diatasi (Anita, 2018).

#### 7. *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)*

Berdasarkan penelitian Karlinah dkk (2015) dengan judul pengaruh teknik akupresur dan TENS terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I fase Aktif didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penelitian, didapatkan sebanyak 20 ibu inpartu kala I fase aktif yang dilakukan akupresur, 20 yang dilakukan TENS dan 20 kelompok kontrol dengan total responden 60. Pengukuran dilakukan 2 kali pada pembukaan serviks 4 cm dan 8 cm, setelah itu pengukuran nyeri menggunakan NRS (*Numerical Rating Scale*). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok akupresur, TENS responden dapat dilihat bahwa mayoritas terdapat pada umur 20-25 tahun dimana pada umur tersebut beresiko rendah. Ibu yang melahirkan pertama kali pada umur tua umumnya akan mengalami persalinan yang lebih lama dan merasakan lebih nyeri dibandingkan ibu yang masih muda. Umur

muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil, yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih berat. Umur juga dipakai sebagai salah satu faktor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri. Toleransi akan meningkat seiring bertambahnya usia dan pemahaman terhadap nyeri.

Pemakaian TENS pada kelompok intervensi pada pembukaan 8 cm terdapat hubungan yang bermakna terhadap intensitas nyeri hal ini terjadi karena TENS merupakan teknik non invasif sederhana, selama pemberian TENS getaran pijatan menggunakan arus listrik yang dihasilkan oleh portable pulse generator dan diberikan melalui permukaan kulit yang sehat melalui bantalan hantaran elektroda. Cara pemberian Reiki TENS secara selektif akan mengaktifkan serat raba berdiameter besar ( $A\beta$ ) tanpa mengaktifkan serat nociceptive berdiameter lebih kecil ( $A\alpha$  dan C), sehingga menghasilkan substansi analgesik segmental yang dikeluarkan otak dengan cepat dan terlokalisir pada

dermatom yang bekerja pada sistim syaraf pusat dan perifer untuk mengurangi nyeri.

Praktik Mandiri Rahmadina Rosa 2019. Journal of midwifery and nursing. Vol 2 No 2

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita. 2018. Pengaruh Akupresur Lo4 (he kuku) dan Thai Cong terhadap tingkt Nyerri Persalinan kala I pada Ibu Bersalin. Jurnal Kesehatan. Vol 9 No 3
- Bobak; Lowdermilk & Jensen. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta. EGC
- Cunningham; Leveno; Bloom dkk. 2012. *Obstetri Williams*. Jakarta. EGC
- Andarmoyo. S., Suhartati. 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Handayani, Lisda, dkk. 2017. *Level of Labor pain on first stage of Normal Labor in Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Hospital*. Atlantis Pree: Advance in health science research volume 6
- Hunjani, Sohella Moghimi; Tourzani, Zahra Mehdizadeh; Shoghi, Mahnaz. 2015. *The effect of foot reflexology on anxiety, pain and outcomes of the labor in primigravida women*. Tehran Univeristy of Medical Sciences, Acta Med Iran Vol. 53 No. 8 page 507-511
- Judha, Mohamad. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Karlinah, Nelly; Irianti, Berliana. 2019. Effect of transcutaneous electrical nerve stimulatn (TENS) on the pain intensity phase I Stage of labor active in Bidan
- Karlinah, Nelly; Serudji, Joserizal; Syarif, Iskandar. 2015. *Pengaruh Tehnik Akupresur dan TENS terhadap intensitas Nyeri Persalinan Kala I fase Aktif*. Jurnal Kesehatan Andalas Volume 4 No. 3
- Mander, Rosemary. 2003. *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Mustafida, Hidayatullah; Mukhoirotin. 2020. *Pemberian Akupresur Kombinasi titik BL2 dan LI 4, titik BL32 dan SP 6 untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan*. Journal of holistic nursing science Vol. 7 No. 2 page 133-141
- Prananingrum, Ratih. 2015. *Pengaruh penerapan hypnobirthing terhadap nyeri [persalinan normal*. Profesi Vol. 13 No. 1
- Puspitasari, Indah & Astuti Dwi. 2017. *Tehnik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I*. Jurnal Ilmu Keperawatan Kebidanan Vol 8 No. 2
- Rahmawati, Tepi Rahmawati; Iswari, Indra. 2016. *Efektifitas Akupresur selama Persalinan*. Jurnal Ilmiah Bidan Vol. 1 No. 2
- Rahmawati; Yusriani; Idris, Fairus Prihatin. 2019. *Pengaruh hypnobirthing terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Labuang Baji*

*Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan  
Diagnosis Vol. 14 No. 1*

Suryani, Emy dan Yulaikah, Siti. 2018.  
*Efektifitas Penerapan Lingkungan  
Persalinan dengan Terapi  
Komplementer (aromatherapy, terapi  
music, terapi relaksasi) terhadap  
penurunan nyeri persalinan kala I fase  
aktif*

Sholehah, Keke Susilowati; Arlyn, Lisa Trina;  
Putra, Ashar Nuzulul. 2020. *Pengaruh  
Aromaterapi misak atsiri mawar  
terhadap intensitas nyeri persalinan  
kala I fase aktif dipuskesmas  
pangalengan kabupaten bandung.*  
Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 12 No. 1